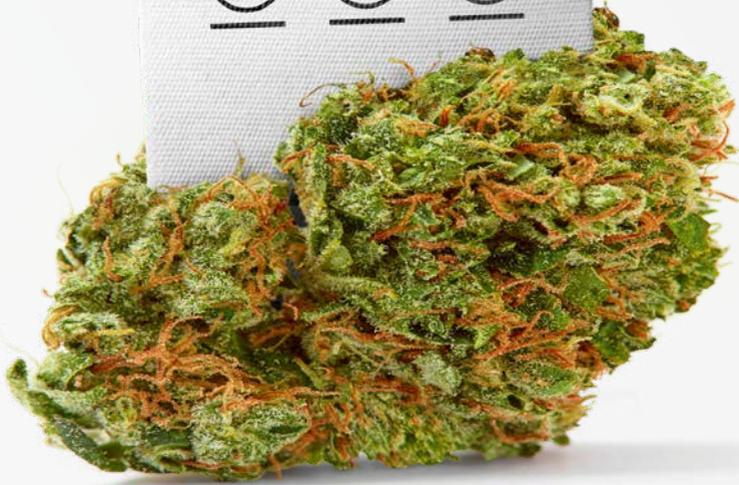


Care Instructions

للاستخدام الواعي للقنب.

كن حذرا، واستهلك بحكمة واحمِ صحتك.



#CarefulWithCannabis

أهم معلومة قبل أي شيء: من الضروري أن نعرف أنه لا يوجد تعاطٍ للقنب خالي تمامًا من المخاطر. وأكثر طريقة آمنة لتعاطي القنب: "عدم تعاطيه من الأساس". غير أن معرفة المعلومات الصحيحة يمكن أن تقلل من احتمالية حدوث تأثيرات غير مرغوب فيها. وفيما يلي ثلاث معلومات أساسية يجب أن تضعها في حسابك دومًا:



تهدف هذه المعلومات إلى مساعدتك على اتخاذ قرارات مستنيرة عند رغبتك في تعاطي القنب. تذكّر أن صحتك وسلامة الآخرين يجب أن تكون لهما الأولوية. إذا كانت لديك أية استفسارات أو كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات، فطالع العروض الموثوقة المقدمة من مصادر مستقلة ومتخصصة أو استشر المتخصصين. كن حذرًا، واستهلك القنب بتعقل واحمِ صحتك.

C#

ضع في اعتبارك التأثير على الآخرين

قد يؤثر قرارك بشأن تعاطي القنب على أطراف أخرى ليست معنية. فتأكد من أن تعاطيك لا يؤثر على الآخرين. وتجنب القيام بأفعال قد تعرض سلامتك وسلامة الآخرين للخطر أثناء بقاءك تحت تأثير القنب. واحترم حقوق ومشاعر الآخرين من حولك.

A#

أدرك مخاطر تعاطي القنب

قد تجد بعض تأثيرات القنب إيجابية. لكن من المهم أن تعرف أنه لا يوجد تعاطٍ آمن بنسبة 100%. إذ يختلف كل جسم عن الآخر، بل قد تختلف تأثيرات تعاطي القنب على جسمك حسب حالتك في يوم تعاطيه. فانتبه إلى ما تشعر به واستمع إلى جسمك. وأدرك أن التعاطي المفرط يمكن أن يؤدي إلى آثار جانبية غير مرغوب فيها.

B#

تعرف على خطورة الإدمان

يمكن أن يؤدي تعاطي القنب إلى اضطراب تعاطي القنب وإدمانه. هل تجد أنك تتعاطى القنب على نحو متزايد ويصعب عليك العيش دونه؟ – قد تكون هذه علامة على وجود مشكلة نشأت بسبب تعاطي القنب. ففي هذه الحالة يجب عليك بالتأكيد طلب المساعدة. إذا كنت تشعر أنك بحاجة إلى مساعدة للتحكم في تعاطيك للقنب، فلا تتردد في طلب المساعدة من المتخصصين.



يمكن تقليل مخاطر التعاطي

يمكنك التعامل مع القنب بوعي، فيما يلي نصائح نوصي بها لحماية صحتك في حالة تعاطي القنب. فالتصرفات المصاحبة للتعاطي لها تأثير كبير على الأضرار اللاحقة المحتملة، لذا فالأمر بيديك. يمكن أن تساعدك النصائح التالية في اتخاذ قرار مستنير وتقليل المخاطر.

1#

أدرِك أن: بداية مبكرة تعني خطر أكبر

كلما بدأت في التعاطي مبكراً، زادت المخاطر على صحتك النفسية. واعلم أن تعاطي القنب يسبب اضطرابات في نومك وتطورك. ولا يتناقص هذا الخطر إلا عندما تصل إلى سن الرشد، أي في منتصف العشرينات تقريباً.

2#

لا تستخدم من القنب سوى المحتوي على نسبة منخفضة من رباعي هيدروكانابينول (THC)

وتذكر أنه كلما زاد محتوى رباعي هيدروكانابينول، زادت المخاطر. فإذا قررت التعاطي، فاختر المنتجات التي تحتوي على أقل نسبة من رباعي هيدروكانابينول لتجنب التأثيرات الضارة. فالمنتجات المحتوية على نسبة أعلى من الكانابينديول (CBD) مقارنة برباعي هيدروكانابينول (THC) تكون عادة أقل خطورة.

3#

تعرف على مخاطر أنواع التعاطي المختلفة - وخاصة التدخين

سواء كنت تتعاطي القنب عن طريق التدخين بالسجائر المعتادة أو الإلكترونية أم عن طريق الأكل فكل نوع له مخاطره. إلا أن التدخين قد يكون أشد خطورة. خاصة عند إضافة التبغ. فكر في طرق بديلة لحماية رئتيك.

4#

تنفس بطريقة طبيعية - تجنب الاستنشاق العميق وحبس الأنفاس

الاستنشاق العميق أو حبس النَّفَس لا يؤدي إلى تأثيرات أقوى، بل سيعرضك لمخاطر غير ضرورية. تنفس بطريقة طبيعية لحماية الشعب الهوائية.

5#

تكرار التعاطي = مخاطرة عالية

التعاطي المتكرر والمكثف يزيد من احتمالية حدوث تأثيرات سلبية على الصحة النفسية. والتباعد بين فترات التعاطي يمكن أن يقلل من المخاطر المحتملة. فكلما قل تعاطيك وتباعدت الفترات بين كل مرة، قلت المخاطر.

6#

اختر، إن أمكن، منتجات قنب مختبرة وقانونية.

استخدم المنتجات القانونية والتي تم اختبار جودتها. إذ يقلل ذلك من مخاطر التلوث أو التأثيرات غير المتوقعة.

اهتم بصحتك

من الضروري الانتباه إلى صحتك عند تعاطي القنب. إليك بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك على تقليل المخاطر المحتملة.



7#

توقف إذا لاحظت انخفاض قدراتك العقلية

إذا لاحظت ضعفاً في قدراتك العقلية - مثل فقدان الذاكرة أو صعوبة الانتباه أو التركيز - فيجب عليك إعادة النظر في تعاطيك أو تقليله أو الأفضل من ذلك: التوقف التام عن التعاطي. فصحتك العقلية لها الأولوية القصوى.

10#

لا تتعاطى القنب مع مواد أخرى

إن استخدام القنب مع المواد ذات التأثير النفسي الأخرى في نفس الوقت (بما في ذلك الأدوية) يمكن أن يكون له تأثيرات غير متوقعة على صحتك النفسية. تجنب مثل هذا المزيج لتقليل المخاطر المحتملة.

8#

امتنع عن قيادة المركبات وتشغيل الآلات

القيادة أو تشغيل الآلات تحت تأثير القنب يمكن أن تتسبب في التعرض للخطر. فحافظ على سلامتك وسلامة الآخرين وامتنع عن هذه الأعمال مطلقاً وأنت تحت تأثير القنب.

11#

تأكد مما إذا كنت معرضاً لخطر أكبر

يتعرض بعض الأشخاص لخطر أكبر للإصابة بمشاكل الصحة النفسية المرتبطة بتعاطي القنب. ينطبق ذلك على الأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية أو جسدية أو لديهم تاريخ عائلي. وفي مثل هذه الحالات يُنصح بالامتناع تماماً عن التعاطي.

9#

تجنبي القنب عند الرغبة في الحمل وأثناء فترة الحمل والرضاعة

إذا كنتِ ترغبين في إنجاب طفلي أو كنتِ حاملاً أو في فترة الرضاعة الطبيعية، فيجب عليك تجنب تعاطي القنب. فهذا سيحمي صحتك وصحة طفلك.

12#

تجنب الجمع بين السلوكيات الضارة

إن الجمع بين أكثر من عامل من عوامل الخطر المذكورة يزيد من احتمالية حدوث أضرار صحية خطيرة. كن حذراً لحماية نفسك وصحتك.

المصادر:

- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) (2023): Positionspapier der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS).
Reduzierung der Risiken des Cannabiskonsums. Hamm.
- Fischer, B. et al. (2023): Die „Richtlinien für die Risiko-Reduzierung beim Cannabiskonsum (RRRCK)“:
EMPFEHLUNGEN: [The ‘Lower-Risk Cannabis Use Guidelines (LRCUG): RECOMMENDATIONS (GERMAN)'].
International Journal of Drug Policy, <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2023.103995>.
- Fischer, B. et al. (2022): Lower-Risk Cannabis Use Guidelines (LRCUG) for reducing health harms from non-medical cannabis use: A
comprehensive evidence and recommendations update. International Journal of Drug Policy, 99(1).
<https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2021.103381>.

بيانات الاتصال والمعلومات

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)
Westenwall 4, 59065 Hamm
الهاتف: +49 2381 9015-0
الفاكس: +49 2381 9015-30
info@dhs.de
www.dhs.de

المركز الاتحادي للتثقيف الصحي (BZgA)

<https://shop.bzga.de/>
www.bzga.de

تصميم: Volt Communication GmbH, Münster
الطباعة: Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach
تم إنتاج هذه الوسيلة بطريقة محايدة للمناخ.

رقم الطلب: 1.10.11.24

تاريخ الإصدار: 33222006

يُوزَع هذه المنشور مجاناً من قبل الهيئة المركزية الألمانية لقضايا الإدمان و المركز الاتحادي للتثقيف الصحي. ولا يجوز لمن حصل عليه أو لأي طرف آخر إعادة بيعه.

جهة النشر:



بتمويل من المركز الاتحادي للتثقيف الصحي
بتكليف من وزارة الصحة الاتحادية.